



Relaksējošās diafragmālās elpošanas ārstnieciskā programma un bioloģiskās atgriezeniskās saites tehnoloģija (Biofeedback).

Relaksējošās diafragmālās elpošanas ārstnieciskā programma ļauj cilvēkam iemācīties elpot noteiktā veidā un, maksimāli izmantojot diafragmālās elpošanas prasmes gan ikdienā, gan ārkārtas vai ekstremālas situācijas laikā, palīdzēt sev atjaunot izjaukto elpošanas ritmu un elpošanas līdzsvaru. Ar šāda veida elpošanu var arī panākt sirds un asinsvadu sistēmas un elpošanas sistēmas harmonisku darbību. Šīs programmas ietvaros tiek izmantota **Bioloģiskās atgriezeniskās saites tehnoloģija (Biofeedback)**. Biofeedback tas ir mācību process, kura laikā cilvēki tiek apmācīti ievērot ķermeņa signālus, kas ietekmē notiekošos procesus organismā, tādējādi uzlabojot savu veselību un psiholoģisko līdzsvaru.

Konsultācijas laikā **bioloģiskās atgriezeniskās saites** aparatūra un **relaksējošās diafragmālās elpošanas ārstnieciskā programma** reģistrē fizioloģiskos procesus, kas notiek pacienta elpošanas un sirds darbības sistēmā. Iegūtā informācija tiek atspoguļota uz datora monitora, kur tiek rādīti dažādi videosīžeti, tādējādi padarot rezultātus cilvēkam pieejamus un saprotamus. Relaksējošās diafragmālās elpošanas ārstnieciskā programma uz datora monitora demonstrē cilvēkam reāla laika režīmā sirds darbības dinamiku un slodzi. Tajā brīdī klientam tiks lūgts atslābināties. Ja viņam tas izdodas, programma to demonstrē uz ekrāna. Cilvēks, ar programmas palīdzību saprot, ka viņš ir rīkojies pareizi, un iegaumē atslābināšanās un pareizās elpošanas prasmi.

Relaksējošās diafragmālās elpošanas ārstnieciskā programma fiksē elpošanas sirds aritmiju ar speciālas programmas un aparatūras palīdzību. Elpošanas sirds aritmija – tā ir parādība, kura piemīt katram cilvēkam. Tas ir jutīgs elpošanas kvalitātes indikators, pēc kura var noteikt cilvēka aizsardzības līmeni un organisma spējas. Katram cilvēkam elpošanas sirds aritmija ir individuāla, tā ir atkarīga no cilvēka vecuma un labsajūtas. Jo augstāks ir elpošanas sirds aritmijas rādītājs, jo labāka ir organisma aizsardzība pret slimībām. Kad cilvēks ir vesels, nav stresā, ir mierīgs un līdzsvarots elpošanas sirds aritmija ir normas robežās. Stresa laikā skābekļa un ogļskābās gāzes līmenis asinīs sāk svārstīties, dažādās organisma sistēmās rodas traucējumi, kas savukārt spēj radīt pietiekami spēcīgus un nepatīkamus simptomus (panika, trauksme u.c.). Elpošana kļūst seklāka un nevienmērīga, rezultātā uzņemam mazāk skābekļa un izelpojam mazāk toksiskās ogļskābās gāzes. Šādas elpošanas rezultātā rodas nemiera sajūta, palielinās psihoemocionālais saspringums un elpošanas sirds aritmijas rādītāji samazinās.

Dziļa diafragmālā elpošana, kurai cilvēks apmācas šīs programmas ietvaros, ir efektīvs paņēmiens stresa mazināšanai un enerģijas atjaunošanai, jo šajā gadījumā organismā notiek efektīva gāzu apmaiņa un cilvēks sāk justies daudz labāk.

Ar šīs programmas palīdzību var:

1. Apgūt pašregulācijas prasmes, kuras var pielietot stresa situācijās;
2. Veicināt cilvēka personības pašvērtējuma paaugstināšanu;
3. Uzlabot uzmanības koncentrāciju un atmiņu;
4. Paaugstināt darba spējas;
5. Uzlabot miegu;
6. Uzlabot psiholemocionālo stāvokli, samazināt garastāvokļa svārstības;
7. Paaugstināt mācīšanās spējas;
8. Uzlabot organisma fizisko stāvokli: samazināt pulsa biežumu, samazināt asinsspiedienu, palēnināt vielmaiņu, samazināt muskuļu spriedzi un sāpes, uzlabot asinsriti.

Programmas ilgums: 5-20 nodarbības, kas ilgst 30 minūtes 1 - 2 reizes nedēļā.

